Bureau de dépôt Bruxelles X

janvier/février/mars 2005

Faits & Gestes

Débats & Recherches en Communauté française Wallonie-Bruxelles

Revue trimestrielle
Publication du Secrétariat Général
du Ministère de la Communauté française
Service de la Recherche
44 bd Léopold II - 1080 Bruxelles
Tél vert 0800/20 000
Site internet : www.faitsetgestes.cfwb.be

16

La condition physique des jeunes

En 1994, la **Direction générale du Sport** du Ministère de la Communauté française avait pris l'initiative d'effectuer, une première et vaste enquête qui permettait d'évaluer la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans de notre Communauté. Cette enquête utilisait une batterie de tests, dénommée « EUROFIT[1]», adoptée par le Conseil de l'Europe depuis 1987.

Ces tests sont étudiés pour pouvoir établir un référentiel précis du niveau de développement de certaines qualités physiques des sujets testés. Un premier ***Baromètre de la condition physique***[2], a ainsi été établi. L'enquête, organisée sur le terrain par l'ADEPS[3] a été renouvelée en 2004, permettant, d'évaluer l'évolution de cette condition physique sur un échantillon de près de 3700 élèves[4]. Elle a été supervisée et analysée par Christian Heyters, chargé de cours à l'ULB et Thierry Marique, chargé de cours à l'UCL.

Au-delà du diagnostic, l'intérêt de ce Baromètre est d'avoir débouché sur la réalisation d'outils pédagogiques de référence et d'une revue, les ***Clés pour la forme***[5] qui permettent aux professeurs d'éducation physique de poursuivre un contrôle de l'évolution des individus au sein de leurs classes et d'accéder à des actualités pédagogiques.

Références : T. Marique, C. Heyters, *Analyse de la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans en Communauté française, 2e rapport*, 2004, Ministère de la Communauté française, Direction générale du sport.
Les Clés pour la forme - Adeps : 02 413 25 00 – www.adeps.be.

Pour l'OMS, la santé est définie comme un état de bien-être mental, physique et social. De nombreuses études scientifiques ont prouvé qu'une bonne condition physique et l'activité physique ont une influence bénéfique contre les maladies cardio-vasculaires, notamment par une meilleure régulation du poids corporel, de la pression artérielle et du métabolisme des graisses et des sucres et apportent une amélioration de l'appareil locomoteur ainsi que du capital osseux. Aussi, après une incursion dans les comportements alimentaires des jeunes[6], nous poursuivons l'analyse en examinant leur condition physique, telle que l'a révélée le récent ***Baromètre de la condition physique***.

Quelle est l'évolution globale de la condition physique de nos jeunes de 1994 à 2004 ? Quels sont les apports de la pratique sportive plus ou moins intense sur cette condition ? Voilà les questions qui nous ont préoccupé.

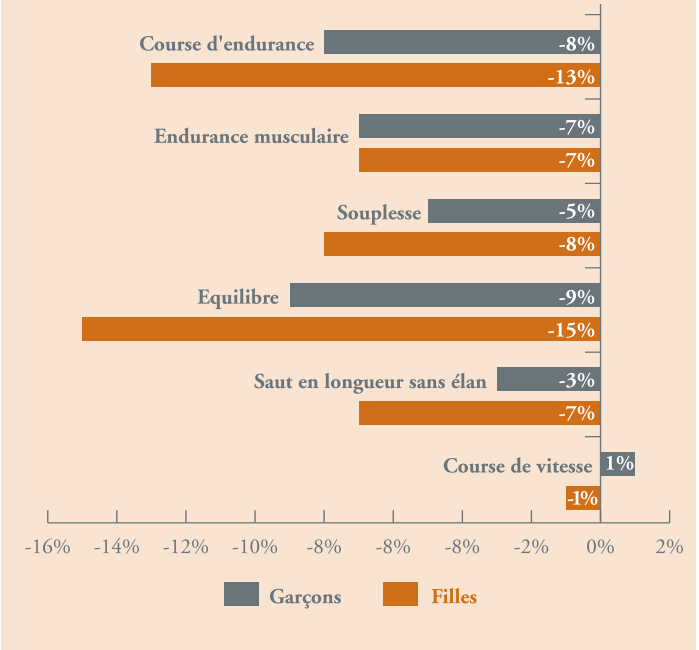
L'état de la condition physique en 2004

Avoir une indication de la forme physique implique de mesurer des composantes multiples tant organiques (morphologie et capacité cardio-respiratoire) que neuromoteurs (coordination, force et endurance). Les tests de la batterie Eurofit[7] permettent cette évaluation fiable et objective. Un encadré, infra, explique ces composantes de la condition physique et le tableau de la page 8 détaille les capacités étudiées par chacun des neufs tests de la batterie.

Dégradation importante en 10 ans

Comme l'illustre le graph. 1, l'évolution de 1994 à 2004 de la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans est assez préoccupante. Préoccupante parce que les performances organique et motrices se sont dégradées et que cette **dégradation est particulièrement marquée dans les capacités physiques liées à la santé,** comme l'endurance musculaire et cardio-respiratoire ou la souplesse. Les moyennes sont jusqu'à 15 % moins bonnes en 2004 qu'en 1994 chez les filles et jusqu'à 9% chez les garçons.

Graph. 1 : **Evolution en % des performances moyennes de 1994 à 2004**



Les moyennes ont baissé particulièrement dans les tests qui évaluent des qualités modifiables par l'exercice physique : la souplesse (flexion du tronc), l'endurance musculaire (redressements station assise) et l'endurance cardio-respiratoire (course d'endurance) présentent des diminutions importantes (de - 4 % à - 20 %) par rapport à 1994 et on y constate fréquemment un glissement de la distribution vers des valeurs plus basses. Les résultats ne sont que sporadiquement stationnaires ou améliorées dans les épreuves évaluant la vitesse (le test de frappe des plaques), et la course de vitesse, soit des qualités plutôt neuromusculaires, moins influençables par la pratique et l'entraînement physique.

Tableau 1 : **Comparaison en % des performances moyennes de 2004 par rapport à 1994 - par âge et par sexe**

GARÇONS							FILLES					
Course de vitesse	Saut en longueur sans élan	Souplesse (Flexion du tronc)	Equilibre	Endurance musculaire (abdominaux)	Course d'endurance	Age	Course de vitesse	Saut en longueur sans élan	Souplesse (Flexion du tronc)	Equilibre	Endurance musculaire (abdominaux)	Course d'endurance
–1%	–2%	–2%	–6%	**–8%**	**–13%**	10 ans	**–3%**	**–7%**	**–11%**	**–10%**	**–6%**	**–12%**
0,1%	**-4%**	**–10%**	**–16%**	**–12%**	**–18%**	11 ans	**–3%**	**–5%**	–6%	**–18%**	**–10%**	**–17%**
1%	**-3%**	**–11%**	–7%	**–9%**	**–12%**	12 ans	**–2%**	**–5%**	–4%	**–11%**	**–6%**	**–13%**
1%	–2%	**–11%**	–4%	**–6%**	**–6%**	13 ans	–1%	**–5%**	–5%	**–14%**	**–5%**	–7%
3%	–1%	–6%	–7%	**–6%**	–2%	14 ans	1%	**–5%**	–5%	**–11%**	**–4%**	**–9%**
2%	**-5%**	–4%	**–14%**	**–9%**	**–8%**	15 ans	1%	**–7%**	–7%	**–10%**	–2%	**–11%**
2%	**4%**	-0,4%	–6%	**–4%**	–5%	16 ans	1%	**–6%**	**–10%**	**–14%**	**–5%**	–3%
3%	**-5%**	–5%	–9%	**–6%**	–5%	17 ans	**–2%**	**–7%**	**–6%**	**–23%**	**–9%**	**–19%**
3%	**-3%**	-0,2%	–10%	**–5%**	–7%	18 ans	**–5%**	**–12%**	**–17%**	**–33%**	**–16%**	**–20%**
1%	–3%	–5%	–9%	–7%	–8%	Moyenne	–1%	-7%	–8%	–15%	–7%	–13%
	Baisse de :	–2 à –4%	–5 à –9%	–10% et +		statu quo		Hausse de :	2 à 4%	5 à 9%	+ de 10%	

Gras = atteint un seuil de signification statistique inférieur à 0,02

Ainsi, le détail par tranche d'âge du tableau 1 montre que, quel que soit l'âge, les filles ne progressent dans aucun test. Au mieux existe-t-il un statu quo à la course de vitesse. Chez les garçons, un léger progrès ou un statu quo se marque à la course de vitesse de 14 à 18 ans, et un statu quo sporadiquement dans le test de souplesse.

Les trois dimensions de la condition physique

LA DIMENSION ORGANIQUE, est étroitement liée aux caractères physiques des individus, c'est-à-dire à leur morphologie, et à leur état de santé, en se référant au processus de production d'énergie. Cette dimension est mesurée par les mesures anthropométriques (taille, poids, IMC, masse grasse par la mesure des plis cutanés, …) et par le test d'endurance cardio-respiratoire.

LA DIMENSION MOTRICE se réfère aux qualités neuromusculaires ou psychomotrices : contrôle du mouvement et développement des qualités musculaires. Une série de tests mesure cette dimension dans ses divers aspects de vitesse, de coordination, de force (production d'un effort maximum en un temps court) , d'endurance musculaire (production d'un effort prolongé) ou encore d'équilibre général et de souplesse (Voir explication détaillée page 8).

LA DIMENSION CULTURELLE reflète l'environnement sociétal : mode de vie, nature des activités physiques des individus, systèmes d'accès aux pratiques sportives – clubs, système scolaire, …

La ventilation des performances

Comme la méthode des **moyennes arithmétiques** ne permet pas d'analyser la ventilation des résultats des meilleurs aux moins bons, on recourt à l'analyse des percentiles qui met en évidence le score maximum atteint par les 10% des moins bons (noté P10), le score minimum des 10% les meilleurs (noté P90) et le score médian atteint par la moitié des élèves (noté P50). On peut ainsi mesurer la ventilation des performances, l'étendue entre les scores extrêmes et leur évolution aux différents percentiles de 1994 à 2004.

UNE BAISSE GÉNÉRALISÉE DANS LA MAJORITÉ DES TESTS. Dans presque la moitié des tests, on constate une baisse homogène des résultats aux percentiles 10, 50 et 90 par rapport à 1994. L'exemple extrême de détérioration homogène est fourni par les filles de 18 ans : chacun de leurs six tests présente, à tous les percentiles, des valeurs 2004 inférieures à celles de 1994. Les filles de 17 ans baissent également presque partout, n'obtenant un statu quo que dans les tranches les plus médiocres du test d'endurance.

Un seul cas de hausse homogène est relevé: à chaque percentile, les garçons de 13, 15, 16 et 17 ans se montrent plus rapides qu'en 1994 à la course de vitesse.

LES MEILLEURS PLUS PERFORMANTS EN 2004. Les 10% d'élèves les plus performants se distinguent souvent par des résultats aussi bons voire meilleurs qu'en 1994. Ainsi, au test d'endurance, chez les garçons, les meilleurs sont les seuls à ne pas baisser globalement (ils progressent ou se maintiennent dans quatre tranches d'âge : à 12 et 13 ans, ainsi qu'à 15 et 16 ans). Enfin, quand les performances des meilleurs élèves sont inférieures à celles de 1994, elles n'ont pas baissé autant que celles des élèves faibles ou moyens. Au test d'endurance des garçons de 11 ans, les meilleurs ne baissent que de 6%, alors que les faibles et moyens (P10 à P40) voient leurs performances chuter de 25 à 40% par rapport à 1994.

DES GRANDS ÉCARTS apparaissent dans les résultats des meilleurs et des plus mauvais. C'est dans le test d'endurance que les écarts se creusent le plus : chez les filles la variation va du simple au triple entre les tranches extrêmes, chez les garçons du simple au double. Le tableau ci-dessous reprend l'exemple de la course d'endurance qui est un condensé des situations exprimées ci-dessus.

Tableau 2 : **Course d'endurance (en minutes / paliers de course) : comparaison des percentiles 1994 et 2004**

GARÇONS							FILLES						
1994				2004			1994				2004		
P10	P50	P90	Age	P10	P50	P90	P10	P50	P90	Age	P10	P50	P90
2,5	5	7,5	10 ans	2	4,5	7	2	3	6	10 ans	1	3	5
3,5	6	8	11 ans	2	5	7,5	2	4	6	11 ans	2	3	6
3,5	6	8,5	12 ans	2	5	8,5	2	4	6,5	12 ans	2	3,5	6
3	6,5	9	13 ans	3	6	9	2	4	7	13 ans	2	4	6
3,5	7	10	14 ans	4	7	9	2	4	6,5	14 ans	2	4	6
4,5	8	10	15 ans	4	7	10	2	4,5	7	15 ans	2	4	6
5	8	10,5	16 ans	5	7,5	10,5	1,5	4,5	6,5	16 ans	2	4	6,5
5	8	11	17 ans	5	8	10	2	4,5	7	17 ans	2	3,5	6
5,5	8	11	18 ans	5	7	10	2,5	4,5	7	18 ans	1,5	3	6

Résultats moins bons qu'en 94 — Statu quo — Résultats meilleurs qu'en 94

La tendance générale est donc que les moins performants sont encore un peu plus mauvais qu'en 1994 et qu'il arrive que, parallèlement, les meilleurs connaissent une amélioration ou un statu quo.

De la pratique sportive en club

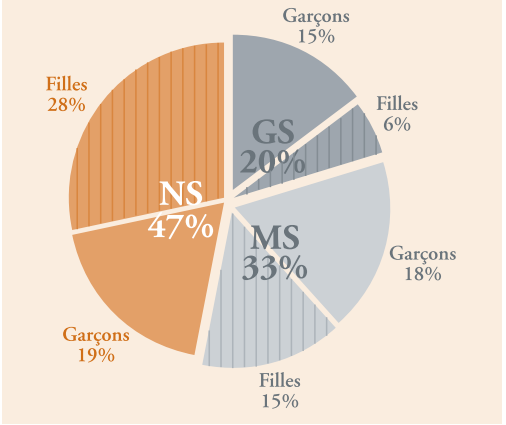
Les chercheurs ont introduit dans leur étude une question relative au nombre d'heures de pratique sportive par semaine en club, ce qui est essentiel pour comprendre s'il existe ou non des corrélations et de quels types entre les performances physiques des élèves et l'intensité d'une pratique sportive. Ils ont dégagé les catégories suivantes : le groupe 1 des non sportifs (NS), le groupe 2 des sportifs moyens qui ont une pratique de 2 à 4 heures par semaine (MS), le groupe 3 des grands pratiquants, qui pratiquent plus de 4 heures de sport par semaine (GS). Il n'a pas été tenu compte des minimum deux heures hebdomadaires d'éducation physique obligatoires du cursus scolaire, ni des pratiques hors club (vélo, marche, skateboard, roller skate, …).

Progression de l'affiliation dans les clubs sportifs

De 1994 à 2004, le nombre d'élèves fréquentant des clubs sportifs a progressé de 4% passant de 49% à 53%. Le graphique ci-contre montre la sous-ventilation par sexe et par volume de pratique en 2004.

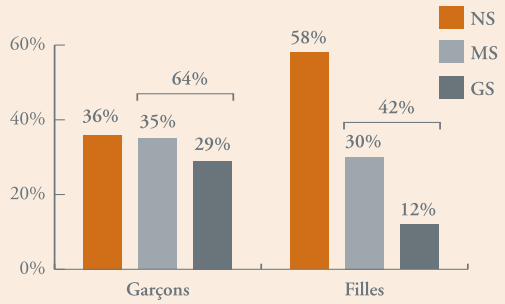
Parmi les pratiquants, les jeunes filles, avec 38%, sont moins nombreuses que les garçons, cependant, ce sont principalement elles qui font progresser les groupes des sportifs car la pratique, parmi les filles, est passée de 1994 à 2004 de 36% à 42% tandis que celle des garçons a progressé de 61 à 64% (Voir graph. 3). La forte progression des sportives est surtout marquée de 10 à 15 ans, où le pourcentage de sportives est bien supérieur en 2004 à celui de 94. En revanche, à partir de 16 ans, ce taux de pratique chute sérieusement bien en dessous des chiffres de 94, amorçant un phénomène de désaffection pour le sport qui ira croissant dans les années suivantes.

Graph. 2 : **Répartition de la pratique sportive selon le volume de pratique et le sexe en %**

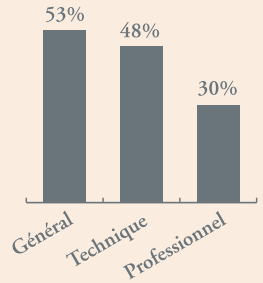


Les pratiquants moyens (2 à 4h/ semaine) sont les plus nombreux regroupant 72 % des filles sportives et près de 55 % des garçons sportifs. Le taux de « grands sportifs » a tendance à augmenter avec l'âge et reste plus élevé chez les garçons que chez les filles.

Graph. 3 : **Ventilation de la pratique sportive chez les garçons et chez les filles - en %**



Graph. 4 : **Proportion de sportifs selon la filière d'enseignement**

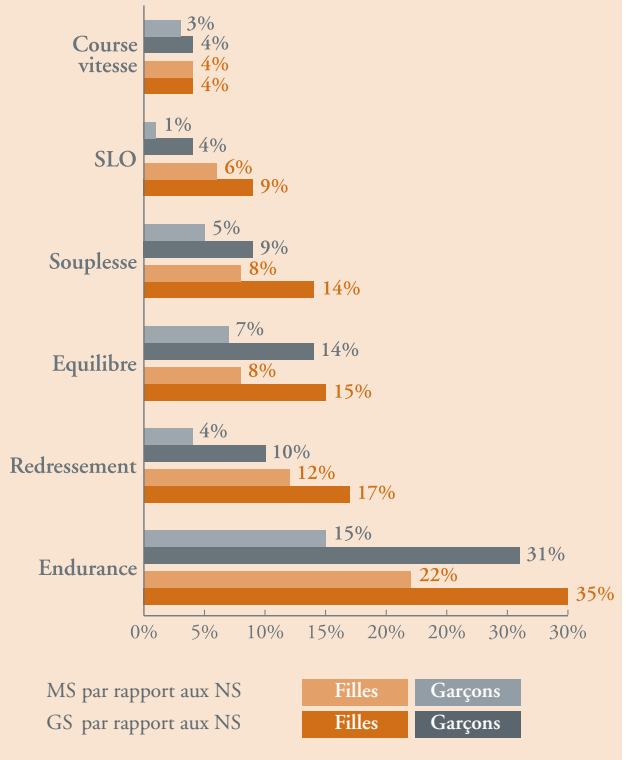


Concernant l'influence de la filière d'enseignement sur la pratique sportive, cette étude corrobore les autres études belges sur le sujet et montre que les élèves de l'enseignement Général et du Technique sont nettement plus sportifs que ceux du Professionnel, avec respectivement 53%, 48% et 30% d'élèves affiliés à un club.

De l'influence du sport sur la condition physique

La comparaison des performances des 3 catégories de jeunes selon leur pratique sportive – les non sportifs (NS), les moyens sportifs (MS ou <4H) et les grands pratiquants (GS ou >4H) permet de cerner l'influence positive de la pratique d'un sport sur la condition physique des jeunes. Le graph. 5 ci-contre illustre que les performances des sportifs sont, assez logiquement, meilleures que celles des non sportifs et cette constatation est encore plus évidente qu'en 1994.

Graph. 5 : **Écart en % des performances moyennes des MS et des GS par rapport à celles des NS - par sexe**



LA PRATIQUE CONDITIONNE LA PERFORMANCE. D'abord, on peut remarquer que les écarts entre les trois groupes sont plus accentués chez les filles que chez les garçons. Ensuite, au delà de quelques variations selon l'âge des élèves, l'amélioration des scores est proportionnelle au volume de la pratique sportive puisque les performances des grands sportifs sont tendanciellement meilleures que celles des moyens sportifs qui elles-mêmes sont meilleures que celles des non sportifs. Finalement, plus les qualités requises sont sensibles à l'entraînement, plus les écarts se creusent au bénéfice des grands sportifs.

AU SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN ET À LA COURSE DE VITESSE, tests de coordination, de vitesse et de force explosive, les différences entre les trois catégories sont moins marquées que dans les autres tests et les moyennes des performances des sportifs sont à tous les âges supérieures à celles des non sportifs (contrairement à 1994 où cette supériorité n'était que sporadique) et surpassent celles des non sportifs de 2 à 4% pour les garçons et de 3 à 8% pour les filles.

AUX TESTS DE SOUPLESSE (FLEXION DU TRONC) ET D'ÉQUILIBRE, qui requièrent de l'exercice pour être améliorés, les écarts entre les non sportifs et les deux catégories de sportifs se marquent davantage. Les différences vont, pour les garçons, de 5% chez les pratiquants moyens à 13% chez les grands pratiquants et, pour les filles, de 7% des pratiquantes moyennes à 15% des grandes sportives et ceci contrairement aux observations de 1994, qui montraient peu de différences entre les groupes.

Signalons qu'au test de souplesse, les jeunes filles sont nettement meilleures que les garçons, y compris les non sportives qui surpassent les grands sportifs masculins. Et si, chez les garçons, les sportifs sont plus souples que les non-sportifs, les résultats observés restent faibles. Il est possible que la souplesse, qualité fondamentale dans de multiples disciplines sportives, soit trop souvent délaissée dans l'entraînement sportif masculin, alors que les activités physiques plus habituelles des filles (gymnastique, danse, …) font sans doute davantage appel à cette qualité.

QUANT AUX TESTS D'ENDURANCE MUSCULAIRE (REDRESSEMENT STATION ASSISE) et à la COURSE D'ENDURANCE, exercices qui demandent un entraînement plus conséquent, comme en 1994, les sportifs surpassent les non-sportifs, chez les garçons comme chez les filles et à peu près dans toutes les catégories d'âge. Par exemple, à 14 ans, le temps pendant lequel les garçons parviennent à courir par paliers d'accélération croissante est de 5,4 minutes pour les non sportifs, de 6,8 min. pour les moyens sportifs et de 8 min. pour les grands sportifs.

LA PRATIQUE INTENSIVE RENFORCE L'ENDURANCE. A la course d'endurance, les écarts sont encore plus marqués chez les filles. Comme en 1994, les performances des non sportives ne progressent presque pas avec l'âge, progressent modérément chez les sportives moyennes et doublent quasiment chez les grandes sportives. Un exemple à 10 et 14 ans, le nombre de paliers/minutes est chez les NS de 2,8 et 3,5 paliers ; chez les MS de 3,6 et 4,2 paliers ; et chez les GS de 2,9 et 5,3 paliers. Tout ceci montre bien à quel point la pratique sportive régulière et plus ou moins intensive est un facteur favorisant proportionnellement l'endurance – musculaire et surtout cardio-respiratoire.

De l'évolution morphologique

A côté des performances motrices, le ***Baromètre de la condition physique*** a également enregistré les caractéristiques morphologiques des élèves : poids, taille, IMC (l'indice de masse corporelle) et la somme de l'épaisseur des plis cutanés pris à différents endroits du corps qui détermine la «masse grasse» d'un sujet. (Voir infra l'encadré expliquant ces deux notions). Des rapports peuvent ainsi être établis entre la pratique sportive et la morphologie.

Les jeunes un peu plus grands et lourds et beaucoup plus gras aujourd'hui

Entre 94 et 2004, des tendances apparaissent dans les moyennes morphologiques : une augmentation de la taille chez les garçons, probablement due à la tendance séculaire à la croissance; un poids supérieur chez les filles comme chez les garçons ; et surtout, une augmentation conséquente de la masse graisseuse. Par rapport à 1994, la moyenne de l'épaisseur des plis graisseux augmente de plus ou moins 8% chez les filles et de 9% chez les garçons, mais très inégalement selon les âges.

Au delà des moyennes, en 2004, les jeunes qui sont parmi les 50% les plus lourds ou les plus gras le sont davantage qu'en 1994. Ainsi au percentile P90, les valeurs des 10 % les plus lourds et les plus gras, sont spectaculairement plus hautes qu'en 1994. Du percentile médian au percentile extrême, les valeurs vont presque toujours du simple au double, voire davantage.

Tableau 3: **Évolution en % des caractéristiques morphologiques entre 1994 et 2004**

GARÇONS					FILLES			
Taille	IMC	Poids	Plis cutanés		Taille	IMC	Poids	Plis cutanés
–	-2%	-3%	2%	10 ans	–	1%	1%	10%
1%	2%	3%	15%	11 ans	2%	4%	9%	13%
1%	4%	7%	21%	12 ans	–	1%	2%	7%
1%	1%	3%	2%	13 ans	1%	1%	2%	5%
2%	-1%	2%	1%	14 ans	–	1%	2%	6%
1%	1%	3%	9%	15 ans	–	–	1%	6%
–	1%	2%	13%	16 ans	1%	-5%	-3%	-7%
–	2%	3%	11%	17 ans	–	2%	2%	13%
–	–	1%	4%	18 ans	-1%	6%	3%	16%
1%	1%	2%	8%	Global	–	1%	2%	7%

Gras = atteint un seuil de signification statistique inférieur à 0,02

Dégradation de 2 à 4% | 5 à 9% | + de 10%

Amélioration de 2 à 4% | 5 à 9%

statu quo

Tableau 4: **Comparaison 1994 - 2004 de la ventilation en percentiles de la somme des plis cutanés (en mm) chez les garçons et chez les filles**

GARÇONS							FILLES						
1994				2004			1994				2004		
P10	*P50*	*P90*	Âge	*P10*	*P50*	*P90*	*P10*	*P50*	*P90*	Âge	*P10*	*P50*	*P90*
23	37	76	10 ans	22	36	85	29	46	79	10 ans	29	47	98
23	35	73	11 ans	23	37	90	29	46	85	11 ans	28	52	98
26	39	84	12 ans	25	44	119	31	51	83	12 ans	34	54	95
27	42	98	13 ans	26	43	101	35	54	97	13 ans	34	57	104
26	40	93	14 ans	26	37	94	36	55	94	14 ans	36	59	109
25	35	85	15 ans	25	37	94	38	56	103	15 ans	39	62	109
24	34	68	16 ans	25	37	95	44	64	110	16 ans	41	61	91
26	35	65	17 ans	25	37	83	37	59	96	17 ans	46	67	100
24	35	75	18 ans	27	37	80	37	59	92	18 ans	46	68	103

Résultats moins bons qu'en 94 | Statu quo | Résultats meilleurs qu'en 94

L'indice de masse corporelle (IMC) et les plis cutanés

L'INDICE DE MASSE CORPORLELLE (IMC) donne une indication de la corpulence en rapportant la taille au poids (division du poids en kg par le carré de la taille en mètres). Chez une personne adulte cet indice moyen tourne autour de 20. Cependant, cet indice ne mesure pas le rapport entre la masse musculaire et la masse graisseuse, en effet, à IMC égal, le sportif devrait avoir proportionnellement une masse musculaire plus volumineuse qu'un non sportif (par développement du tissu musculaire ou réduction du tissu graisseux).

TAUX DE GRAISSE CORPORELLE. L'IMC est donc valablement affiné par la mesure de l'épaisseur des plis cutanés, en millimètres à différents endroits du corps à l'aide d'une pince (un « caliper ») qui permet d'évaluer la part de graisse corporelle. Plus l'épaisseur des plis est importante, plus la présence de graisse est importante. La présente enquête a mesuré cinq plis cutanés et en a fait une somme sans déduire un taux de graisse en % du poids corporel total. Ces plis sont : le pli sous scapulaire ; le pli du triceps ; le pli du biceps ; le pli supra iliaques et le pli du mollet.
Retenons cependant, que morphologiquement les femmes (avec 25%) ont une part de graisse corporelle plus importante que les hommes (15%). Cette différenciation de la masse grasse se produit au cours de l'adolescence.

Corrélation entre morphologie et pratique du sport

Dans ce tableau assez sombre, notons cependant que les jeunes sportifs - garçons et filles jusqu'à 16 ans - ont tendance à être moins gras et que les sportives modérées semblent plus légères que les non sportives. Même si à 17 ans les écarts se resserrent, et s'inversent à 18 ans, les non sportifs étant les pauvres en graisse et les sportifs moyens les plus gras, globalement, la pratique sportive semble être associée à une morphologie plus favorable.

PARADOXES. À la tendance générale d'une épaisseur de plis moindre chez les sportives, s'opposent quelques chiffres paradoxaux. Chez les filles de 11 ans, l'épaisseur des plis adipeux est nettement plus importante chez les grandes sportives que chez les sportives moyennes et les non sportives. Chez les filles de 16 et 17 ans, ce sont les moyennes sportives qui ont le moins de graisse et les grandes sportives qui en ont le plus. Ces paradoxes pourraient être dus aux transformations morphologiques propres à l'adolescence ou à des pratiques alimentaires et sociales (une volonté de faire un régime pour maigrir en pratiquant un sport ou abandonner la pratique sportive à cause d'un surpoids).

Tableau 5 : **Comparaison des moyennes des sommes des plis cutanés (en mm) chez les sportifs et les non sportifs - par âge et par sexe**

GARÇONS				FILLES		
NS	MS	GS	Age	NS	MS	GS
46	46	47	10 ans	59	51	62
54	49	42	11 ans	62	51	69
61	59	47	12 ans	62	58	54
57	52	52	13 ans	66	60	58
54	49	45	14 ans	69	62	57
54	49	43	15 ans	69	67	61
55	48	41	16 ans	65	62	71
47	46	44	17 ans	71	67	72
42	54	45	18 ans	73	74	70
52	50	45	Moy	66	61	64
	-4%	-14%	en %		-8%	-4%

Plus épais + + +
Moins épais – – –
statu quo

MORPHOLOGIE ET RENDEMENT CARDIO-RESPIRATOIRE. De façon paradoxale également, parmi les filles, celles de 16 ans sont moins grasses que leurs homologues de 16 ans de 1994, mais également que leurs homologues de 13 à 18 ans de 2004. Dans le même temps, à la course d'endurance, elles sont les seules à limiter la baisse de la moyenne des résultats à 3% par rapport à 1994 et à avoir, aux percentiles extrêmes, des scores meilleurs ou identiques qu'en 1994. Ceci témoigne qu'une morphologie plus favorable permet d'avoir un meilleur rendement cardio-respiratoire.

Agir

Le Baromètre montre donc clairement une dégradation générale de la condition physique, et une morphologie moins favorable des jeunes en Communauté française en 2004 par rapport à 1994. Cette détérioration s'est produite malgré une augmentation du nombre de sportifs et malgré une tendance à de meilleures performances de la part des grands pratiquants.

Cette dégradation est donc probablement tempérée par ces meilleures performances des grands sportifs. **En Flandre aussi**, les trois enquêtes Eurofit réalisées en 1990, 1993 et 1997 par le Bloso (équivalent flamand de l'Adeps, l'administration des Sports) ont montré une détérioration progressive semblable. Ces éléments nous poussent à envisager la question sous l'angle sociétal et à penser que les comportements alimentaires ainsi que les modes de vie plus sédentaires sont responsables de ces faits, comme pointé dans le Faits&Gestes 14.

UNE DÉMOTIVATION DE SURCROÎT ? Phénomène paradoxal, les performances des filles de 17 et 18 ans baissent par rapport à celles de 16 ans, quel que soit leur groupe. Et celles des « grandes sportives » baissent à partir de 15 ans alors que les non pratiquantes et les « sportives moyennes » continue à progresser. Or il est difficile d'imaginer que la condition physique se détériore subitement chez ces grandes sportives. Pourrait-on y voir une forme de démotivation, qui est en elle-même l'indice d'un rapport détérioré à l'exercice physique et à la pratique sportive : économie dans la dépense de soi, refus du défi ?

Les *Clés pour la forme* … Une pédagogie de l'effort ?

Suite au premier Baromètre, l'**Adeps** a construit *Les Clés pour la forme*, un outil pédagogique destiné aux professionnels de l'éducation physique, enseignants et formateurs, qui comporte deux volets. D'une part un périodique qui explore au travers de dossiers diverses activités sportives. D'autre part un cédérom, « mode d'emploi » pour organiser, à l'école ou en club, les tests de la batterie Eurofit et qui donne les performances percentilées des jeunes de 10 à 18 ans de la Communauté française aux tests de 1994. Cet outil permet ainsi aux jeunes et à leurs parents d'évaluer leurs performances et leurs évolutions. La feuille de route consignant chaque semestre leurs performances incite les jeunes à s'améliorer, enclenchant une dynamique d'auto-évaluation et de défi.

Le sport, oui, … mais l'activité physique au quotidien ?

L'étude montre à souhait que si la pratique hebdomadaire d'un sport en club est excellente pour la condition physique, elle ne saurait être considérée comme une panacée. Il est plus que nécessaire d'intégrer aux actions de prévention un volet de lutte contre la sédentarisation et de revalorisation de l'activité physique fonctionnelle au quotidien – que ce soit le vélo, la marche, l'évitement des ascenseurs et escaliers mécaniques et moins d'heures passées devant les écrans vidéo, de télévision ou d'ordinateurs. Pour rappel, 50% des jeunes regardent la télévision entre 2 et 4 heures les jours d'école, et 35% des garçons et filles du Professionnel la regardent plus de 4 heures par jour. Cf. Faits&Gestes 14 consacré à l'alimentation des jeunes.

---

1 EUROFIT : Série de 9 épreuves mises au point par des experts à l'initiative du Conseil de l'Europe choisies pour leur caractère de simplicité les rendant accessibles en milieu scolaire tout en respectant les exigences de validité, de précision et d'objectivité. Chaque pays peut établir pour sa population scolaire des échelles de références pour chacune des mesures et pour chaque catégorie d'âge des deux sexes. Pour chaque enfant ou adolescent, il est dès lors possible de donner rapidement une évaluation de ses différentes qualités physiques aussi bien en valeur chiffrée que par un profil graphique, et ce par comparaison avec ces profils percentilés. Les épreuves proposées s'adressent aux dimensions fondamentales de la capacité physique en relation avec la santé ou avec la performance ; elles comprennent les composantes neuromusculaires (force, équilibre, coordination, …) et organique de l'endurance cardio-respiratoire.

2 RÉFÉRENCES. Thierry MARIQUE, Christian HEYTERS, ***Le baromètre de la condition physique, 1er rapport***, et ***Analyse de la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans en Communauté française, 2e rapport***, 2004, Ministère de la Communauté française, Direction générale du sport. Le rapport 1 reprend les tableaux de références en percentiles des résultats obtenus aux tests de la batterie EUROFIT par les jeunes de 10 à 18 ans en Communauté française ; le rapport 2 analyse les résultats de 2004 et les compare à ceux de 1994.

3 Des experts spécialement formés des cinq bureaux provinciaux de **l'ADEPS** ont contacté les établissements scolaires concernés. Les tests se sont déroulés soit au sein des Centres ADEPS, soit au sein même des établissements scolaires.

4 MÉTHODOLOGIE ET ÉCHANTILLONNAGE – La méthode utilisée est celle des quotas. L'échantillonnage élaboré à priori présente une image en taille réduite de la population scolaire des jeunes de 10 à 18 ans en Communauté française, dont il a proportionnellement les mêmes caractéristiques. Il est stratifié selon la structure de la population scolaire (1991-1992 pour 94 et 2000-2001 pour 2004), c'est-à-dire selon les provinces, les types d'enseignement, les réseaux, les années d'études. Il est aléatoire au point de vue des établissements et des options mais exhaustif au point de vue des individus (l'ensemble de la classe). L'échantillon de 2004 comprend 58 classes de 5e et 6e année primaire ordinaire, et 182 classes de l'enseignement secondaire avec un total de 3681 élèves dont 1892 garçons et 1789 filles. Échantillonnage établi par SONECOM sur base de ***L'Annuaire Statistique 2000-2001***, Communauté Française, Service des Statistiques. Statistiques en ligne sur le site : *www.statistiques.cfbw.be*.

5 ***Les Clés pour la forme*** sont disponibles sur abonnement auprès de l'Adeps, 02 413 25 00 – www.adeps.be.

6 In *Faits & Gestes 14*, ***Les Comportements alimentaires des jeunes***, octobre 2004.

7 Ces six tests, considérés par les auteurs comme les tests les plus représentatifs des diverses compétences physiques, constituent la « Batterie allégée ». Les résultats aux autres tests présentés page 8 confirment la tendance.

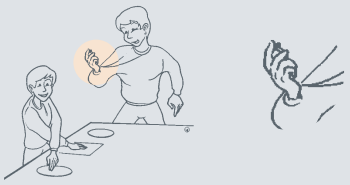
Explication détaillée des 9 tests du Baromètre de la condition physique - selon les capacités mesurées.

CAPACITÉS NEUROMUSCULAIRES

Vitesse

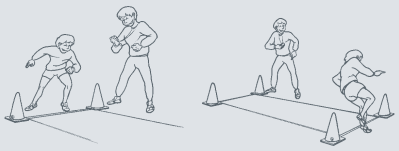
Membres supérieurs

LA FRAPPE DES PLAQUES : Mesure en **secondes et 10es de seconde** le temps mis pour effectuer alternativement **25 frappes rapides** avec la main choisie entre 2 disques écartés l'un de l'autre de 60 cm placés devant le sujet à hauteur de table.



Et coordination

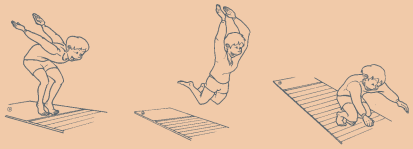
COURSE NAVETTE DE VITESSE : Le sujet doit effectuer le plus rapidement possible 5 d'allers-retours de 5 mètres (soit 50m). La mesure est prise en **secondes et dixièmes de seconde**.



Force

Puissance explosive

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN : Effectuer un saut en longueur à partir d'une position debout et sans prendre d'élan, grâce à une détente vigoureuse. **Le résultat est mesuré en cm.**



Statique

LA DYNAMOMÉTRIE MANUELLE : Mesure en **kilogrammes** la force statique grâce au dynamomètre.

Equilibre

ÉQUILIBRE « FLAMINGO » : Parvenir à rester en équilibre sur un pied nu sur une poutre de 50 cm de long et de 3 cm de large pendant 1 minute. Le score mesure le **nombre** de tentatives pour y parvenir.

Souplesse

FLEXION TRONC AVANT EN POSITION ASSISE : Mesure la souplesse du sujet qui doit effectuer, en position assise une flexion en avant aussi loin que possible. Le résultat. est exprimé en **centimètres** en se référant aux mesures inscrites sur la caisse. La personne qui atteint le niveau de ses orteils obtient 15 cm. Un autre, dépassant ce niveau de 7 cm obtiendra 22.

Endurance musculaire

Haut du corps

LA SUSPENSION BRAS FLÉCHIS : Mesure de la force **en secondes et dixièmes de seconde** : le sujet est amené à la position suspendue, bras fléchis, qu'il doit tenir le plus longtemps possible.

Tronc

REDRESSEMENT STATION ASSISE : Mesure la force musculaire abdominale en **nombre** de redressements à la position assise effectués en **30 secondes** en partant de la position allongée sur le dos, mains derrière la nuque, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol.

APTITUDES ORGANIQUES

Endurance cardio-respiratoire

COURSE D'ENDURANCE : Le test donne une idée de la capacité aérobie maximale, c'est à dire de l' endurance via une course qui débute au pas rapide et accélère progressivement toutes les minutes jusqu'à la course rapide. La mesure se fait en **nombre de minutes** de course parcouru.

Morphologie

Mesures anthropo-métriques

Taille en cm. – poids en kg. - Plis cutanés en millimètres – calcul de l'IMC.

Faits&Gestes

Périodique trimestriel ISSN : 1376 – 697X
Publication : Ministère de la Communauté française de Belgique
Production : Service de la Recherche du Secrétariat général
44, boulevard Léopold II à 1080 Bruxelles

RÉDACTION :
Directeur de la publication :
Henry INGBERG
Rédacteur en chef : Jean-Claude TORFS

Secrétaire de rédaction :
Christine HOUDART
Rédacteurs: Philippe ERNOTTE, Christine HOUDART

ABONNEMENTS ET COMMANDES
0800 20 000 – telvert@cfwb.be

SERVICE DE LA RECHERCHE
Tél. : +32 2 413 36 42 - Fax : +32 2 413 35 63
Courriel : d.i.recherche@cfwb.be

SITE INTERNET : www.faitsetgestes.cfwb.be

Faits&Gestes est membre de l'ARSC (Association des revues scientifiques et culturelles)

Tirage : 6.000 ex
Graphisme : Polygraph' sprl
Imprimerie : Édition & imprimerie
Éditeur responsable :
Henry Ingberg, Secrétaire général

Éditeur responsable : Henry Ingberg, 44 bd Léopold II, 1080 Bruxelles / Graphisme : polygraph@skynet.be